

n° de déclaration d'existence : 93 13 103 65 13

Formation
TRX FORCE
(Niveau 2)

Objectifs de la formation
Découvrir les clés et techniques de préparation physique avancée avec le TRX suspension trainer.

Pour qui ?
Militaires, forces spéciales, policiers, pompiers, Personal Trainers, coachs ou entraîneur sportif.

Durée : 1 jour.

Total en heures : 7.

Méthode Pédagogique :
Pour chaque stagiaire il est remis 1 manuel d'utilisation et une attestation de formation à télécharger.

Suivi du stage
Assistance par email auprès d'Alex VERET (alex@lplanet-fitness.fr), Master Trainer TRX ou auprès de David HURST (david@planet-fitness.fr), Training Manager.

Contrôle des acquis
Par atelier de mise en situation à la fin de la formation.

Contact

FITNESS TRAINING
145 rue Pierre Simon Laplace
13290 AIX EN PROVENCE

Tél : +33(0)4 13 91 02 07
Fax : +33(0)4 42 91 02 81

E-mail : afuessinger@planet-fitness.fr

Module avancé de niveau 2, TRX FORCE va vous permettre de passer au niveau supérieur dans l'entrainement par suspension en ayant accès aux dernières techniques apportées aux militaires et forces spéciales spéciales sur une programmation de 12 semaines

Déroulé de la formation (7 heures) :

- 09h00 Introduction et objectifs de formation
- 09h15 Revue des Règles d'ancrage et sécurité
- 9H30 Séance avancée FORCE 2
- 11h00 Programme tactique : vue d'ensemble
- 11h15 Exercices de mobilité
- 12h00 Exercices de force avancée (partie 1)
- **13h00 Pause déjeuner**
- 14h00 Exercices de force avancée (partie 2)
- 15h30 Techniques de coaching
- 15h45 Mise en situation / certification
- 16H45 Feedback/ questions
- **17h00 Fin de formation**

